

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMAN 6 BOGOR DI BOGOR

Yuni Siska^{1*}, Masluroh²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi
Nusantara

Email Korespondensi: siskayuni468@gmail.com

Disubmit: 02 Agustus 2023

Diterima: 22 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11333>

ABSTRACT

Adolescent girls are one of the groups that are prone to anemia. Adolescent girls are at higher risk of developing anemia than male adolescents for the first reason that female adolescents experience menstrual cycles every month and the second reason is because they have wrong eating habits According to the World Health Organization (WHO) Globally, anemia attacks 1.62 billion people (95% CI: 1.50-1.74 billion), which is equivalent to 24.8% of the population (95% CI: 22.9-26.7%). The highest prevalence was in preschool children (47.4%, 95% CI: 45.7-49.1), and the lowest prevalence was in males (12.7%, 95% CI: 8.6-16.9) %). The Relationship between Diet and Anemia in Young Girls at SMAN 6 Bogor in Bogor in 2023. Cross Sectional research design, the sample in this study amounted to 31 respondents. The sample technique used total sampling. Analysis was carried out using univariate and bivariate methods using chi square. most of the respondents at SMAN 6 Bogor 2023 did not experience anemia. Midwives are expected to further optimize counseling about anemia to female students as an effort to prevent anemia.

Keywords: Anemia, Dietary Habit, Young Girls

ABSTRAK

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalamisiklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) Secara global, anemia menyerang 1,62 miliar orang (95% CI: 1,50-1,74 miliar) , yang setara dengan 24,8% populasi (95% CI: 22,9-26,7%). Prevalensi tertinggi adalah pada anak-anak usia prasekolah (47,4%, CI 95%: 45,7-49,1), dan prevalensi terendah pada pria (12,7%, 95% CI: 8,6-16,9%). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 6 Bogor di Bogor Tahun 2023, Rancangan penelitian *Cross Sectional*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 responden. Teknik Sampel menggunakan total *sampling*, Analisis dilakukan secara univariate dan bivariate menggunakan *chi square*. Berdasarkan tabel hasil *uji chi square* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA N 6

Bogor tahun 2023. Bidan diharapkan untuk lebih mengoptimalkan lagi penyuluhan tentang anemia pada mahasiswi sebagai salah satu upaya pencegahan terjadi anemia.

Kata Kunci: Anemia, Pola Makan, Remaja

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut (Cahya et al., 2021) prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut data Riskesdas prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri usia 12-19 tahun pada tahun 2012 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu 36,00%. Gambaran grafik memperlihatkan bahwa di kabupaten Sleman (18,4%), Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Bantul (54,8%), Kulonprogo (73,8%). BKKBN mengungkapkan perkembangan penduduk DIY terbanyak di Sleman yang berjumlah 1.093.110 jiwa dengan populasi remaja yang lebih didominasi. Bantul 911.503, Gunung Kidul 675.382, Kulonprogo, 388.869, dan Yogyakarta 388.627 (Majidah, 2019).

Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) Secara global, anemia menyerang 1,62 miliar orang (95% CI: 1,50-1,74 miliar), yang setara dengan 24,8% populasi (95% CI: 22,9-26,7%). Prevalensi tertinggi adalah pada anak-anak usia prasekolah (47,4%, CI 95%: 45,7-49,1), dan prevalensi terendah pada pria (12,7%, 95% CI: 8,6-16,9%). Namun, kelompok 2 populasi dengan jumlah terbesar orang yang terkena adalah wanita yang tidak hamil (468,4 juta, 95% CI: 446,2-490,6 (Simanjuntak,

2018). Tingkat asupan zat besi terhadap kejadian anemia secara tidak langsung disebabkan oleh keadaan sosial ekonomi meliputi tingkat pendidikan orang tua dan pendapatan keluarga yang rendah.^{17,18} Berdasarkan hasil penelitian di India menunjukkan bahwa prevalensi anemia tingkat berat pada remaja putri sebesar 17,3% berasal dari kelompok ekonomi rendah. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian di Bangladesh yang menyatakan bahwa tingkat pendapatan yang rendah memiliki hubungan dengan tingkat asupan zat besi yang berasal dari makanan hewani seperti daging, ikan, unggas dan lainnya. Tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan prevalensi anemia remaja putri tingkat berat sebesar 7,5% (Liananiar et al., 2020).

Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. Program ini mulai dikembangkan pada tahun 2017 yang bertujuan khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang Kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja. Upaya penjangkauan terhadap kelompok remaja juga dilakukan melalui kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), Focus Group Discussion (FGD), dan penyuluhan ke sekolah-sekolah dan kelompok remaja lainnya (Nabila, 2020). Dalam surat Ar-Ra'd ayat 11 Allah SWT berfirman :Artinya, Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum

sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”(Ar - Ru’d :11) Allah menegaskan bahwa sesungguhnya allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum tanpa usaha atau niat dari kaum itu sendiri, jika kita ingin hidup lebih baik ubahlah dari sekarang. Anemia tidak dapat berubah dengan sendirinya tanpa usaha dari kita sendiri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada SMA N lampung pada tanggal 04 Desember 2017 Dari 15 siswa dilakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dan pemeriksaan Hb. Data yang didapatkan 7 (47 %) diantaranya mengalami anemia dan 8 (53 %) tidak anemia. Dari hasil wawancara 11 (73 %) mahasiswa mengatakan makan tidak teratur dan suka jajan makanan yang siap saji disebabkan oleh aktivitas kuliah yang padat sehingga sering melewatkan sarapan pagi dan siang, 4 (27 %) diantara makan sehari tiga kali tapi jarang sarapan pagi dan jarang mengkomsumsi sayur serta sering jajan makanan siap saji (Aisyah, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2023, dari 100 remaja putri yang melakukan pengecekan Hb 20 (20%) remaja putri mengalami anemia. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Perempuan Di SMA N 6 Bogor tahun 2023”.

TINJAUAN PUSTAKA

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen

dan menghantarkannya keseluruhan jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai penyebabnya (Sari, 2020).

Berdasarkan buku pedoman pencegahan anemia dan penanggulangan anemia pada remaja dan WUS (Kemenkes RI, 2018) Ada tiga penyebab anemia, yaitu : a. Defisiensi zat gizi 1) Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12. 2) Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia, karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri. b. Perdarahan (Loss of blood volume) 1) Perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun 2) Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan c. Hemolitik 1) Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa. 2) Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel

darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh. Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani (besi heme) seperti : hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30 % (Marchintia, 2016).

Pola makan merupakan suatu metode dan upaya untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan nutrisi, dan mencegah atau mempercepat timbulnya penyakit (Amaliyah, M., 2021). Pola makan seseorang atau suatu kelompok mengacu pada bagaimana mereka memilih dan menyantap makanan mereka sebagai respon terhadap aspek fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Jenis, frekuensi, dan jumlah adalah tiga elemen kunci dari pola makan. Karena remaja telah mencapai titik kemandirian, sehingga memilih makanan menjadi sangat penting. Remaja putri bebas makan apa saja yang mereka inginkan. Remaja sering kali terpengaruh oleh teman sebayanya karena aktivitas yang mereka lakukan di luar rumah (Amaliyah, 2017).

Metode Pengukuran Pola Makan
Salah satu pendekatan untuk menilai keadaan gizi seseorang atau kelompok adalah dengan melihat konsumsi makanan mereka. Evaluasi konsumsi makanan sering kali bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan, menentukan jumlah makanan dan zat gizi yang cukup untuk suatu kelompok, rumah tangga, atau individu, serta faktor-

faktor yang memengaruhi asupan makanan. Ada dua jenis pengukuran pola makan yaitu kualitatif dan kuantitatif. Faktor Yang Memengaruhi Pola Makan Istilah pola makan mengacu pada kebiasaan makan seseorang. Faktor yang paling umum memengaruhi hal ini terkait dengan ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan setempat, yaitu sebagai berikut (Wilantari, 2023):

- a. Faktor ekonomi Meningkatkan ketersediaan waktu untuk membeli barang dalam jumlah yang cukup dan berkualitas tinggi merupakan variabel ekonomi. Kurangnya daya beli yang disebabkan oleh pendapatan yang tinggi dapat berdampak pada pola makan masyarakat, membuat mereka lebih memilih makanan berdasarkan rasa daripada 16 nilai gizinya dan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan dari budaya lain.
- b. Faktor Sosial Budaya Unsur-unsur sosial dan budaya serta gagasan dan adat istiadat budaya daerah dapat berdampak pada pantangan konsumsi makanan. Populasi tertentu memiliki metode yang berbeda dalam menyantap makanan. Budaya yang berbeda memiliki cara yang berbeda dalam menyiapkan makanan, seperti makan, cara pembuatannya, persiapannya, dan penyajiannya.
- c. Faktor Agama Pola makan yang dianjurkan dan jenis makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh agama atau kepercayaan. Bagi para pemeluknya, setiap agama atau kepercayaan memiliki aturan tersendiri mengenai jenis makanan yang boleh dikonsumsi dan bagaimana cara

mengonsumsinya. Sebagai contoh, karena sapi dipuja sebagai kendaraan para dewa, umat Hindu di Bali melarang umatnya untuk mengonsumsi daging sapi. Setiap agama memiliki larangan yang berbeda, dan masing-masing percaya bahwa makanan tertentu harus dihindari karena itu adalah perintah Tuhan yang harus mereka ikuti dan akan mengakibatkan dosa jika tidak ditaati.

- d. Faktor Pendidikan Informasi pola makan yang diperoleh selama pendidikan berdampak pada pilihan bahan makanan dan perhitungan kebutuhan nutrisi.

Dalam konteks ini, pendidikan biasanya terkait dengan pemahaman tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi pilihan bahan makanan dan kepuasan kebutuhan gizi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana pengumpulan data variabel dependen dan independen dilakukan secara bersamaan. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 6 Bogor 2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri SMAN 6 Bogor

Pola Makan	Frekuensi	Presentase %
Baik	48	46
Tidak baik	56	54
Total	104	100

Berdasarkan tabel 1 tentang distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri di SMAN 6 Bogor tahun 2023, menunjukkan bahwa pola

makan paling banyak yaitu dalam kategori tidak baik sebanyak 56 responden (54 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri SMAN 6 Bogor

Kejadian anemia	Frekuensi	Prsentase
Tidak anemia	42	40
Anemia	62	60
Total	104	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa mengalami anemia sebanyak 62

responden (60%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 42 responden (40%).

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 6 Bogor

variabel	Anemia		P- value	OR(CI 95%)
	Tidak	Ya		
	N	%		
Pola makan teratur	42	6	.000	0,000
Pola makan tidak teratur	0	56		
Jumlah	42	62		

Berdasarkan tabel hasil *uji chi square* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA N 6

Bogor tahun 2023. Dari hasil analisis diketahui nilai odds ratio = $0,000 < 1$ yang artinya bersifat protektif (pola makan tidak terlalu beresiko terhadap kejadian anemia).

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 6 Bogor

Berdasarkan tabel tentang distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri di SMAN 6 Bogor tahun 2023, menunjukkan bahwa pola makan paling banyak yaitu dalam kategori tidak baik sebanyak 56 responden (54 %). Seperti yang dikatakan oleh (Mulya & Dwihestie, 2018) banyak remaja putri tidak menyadari manfaat sarapan, bahkan sebagian besar menganggapnya tidak penting padahal sarapan justru diperlukan oleh tubuh. Dengan sarapan, akan tersedia bahan bakar untuk beraktifitas dari pagi hingga siang hari.

Pola makan adalah tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Makanan merupakan kebutuhan bagi semua makhluk hidup, makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai jenis pengolahan. Seorang remaja biasanya telah mempunyai kebiasaan terhadap pemilihan makanan sendiri yang telah ia senangi dan pada masa remaja telah terbentuk kebudayaan

makan tergantung pengalaman dan respon terhadap lingkungannya (Satyagraha et al., 2020). Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan. Jenis makan Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok terdiri dari beras, jangung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Tiaki, 2020)

Faktor lain yang sangat mempengaruhi makan remaja adalah diet dan makan yang tidak sehat, seperti membatasi makan, memilih makanan, mengurangi porsi makan dan bagi sebagian remaja menganggap makanan rumah itu adalah makanan yang tinggi karbohidrat dan dapat menaikkan berat badan. Sesuai dengan teori Shara (2018) yang menyatakan bahwa banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut tentang body image atau persepsi terhadap tubuhnya, dimana bentuk tubuh tinggi dan

kurus merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri.

Hasil kuesioner pola makan baik dapat dilihat bahwa sebagian remaja memilih mengkonsumsi buah-buahan serta ikan dan sayur untuk dijadikan lauk sesuai dengan teori Nursanyoto pola makan sehat yang dianjurkan terdiri dari sayuran segar dan buah-buahan, sedikit daging dan karbohidrat. Hasil dari jawaban kuesioner pola makan baik, sebagian remaja masih memilih sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan stamina, dan dapat meningkatkan konsentrasi sesuai dengan teori Intan, dkk sarapan adalah makan di pagi hari yang memberikan peranan dan manfaat, antara lain sebagai sumber energi dan zat gizi untuk melakukan aktivitas, mencegah sakit, menghilangkan lapar dan memenuhi kebutuhan tubuh.

Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri SMAN 6 Bogor=

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa mengalami anemia sebanyak 62 responden (60%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 42 responden (40%). Hal ini dapat dikaitkan dengan teori terjadinya anemia pada remaja yang salah satu penyebabnya adalah pola makan, hal ini diperkuat dengan teori Andani menyatakan bahwa faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Kurangnya asupan zat besi terjadi karena tidak atau kurang mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar zat besi tinggi. Kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih makanan. Banyak vitamin dan mineral diperlukan untuk membuat sel sel darah merah. Selain zat besi,

vitamin B12 dan folat diperlukan untuk produksi hemoglobin yang tepat. Kekurangan dalam salah satu dapat menyebabkan anemia karena kurangnya produksi sel darah merah (Liananiar et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan (Satyagraha et al., 2020) Dari hasil distribusi anemia maka didapatkan hasil bahwa sekitar 100 orang dari 188 orang yang diteliti mengalami anemia dengan presentase sebesar 53,2% dan sisanya sekitar 46,8% tidak mengalami anemia atau dengan besaran jumlah responden sebanyak 88 orang. Asupan makanan yang buruk merupakan penyebab penting rendahnya kadar asam folat dan vitamin B12 (Proverawati, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cahya et al., 2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Sulistyoningsih menyatakan anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun.

Menurut penelitian (Cahya et al., 2021) menyatakan bahwa anemia disebabkan oleh penurunan produksi sel darah merah dan hemoglobin, peningkatan pengrusakan sel-sel merah (hemolisis) atau kehilangan darah karena perdarahan berat. Anemia didefinisikan suatu keadaan yang mana nilai Hb dalam darah lebih rendah dari keadaan normal yang ditentukan menurut umur dan jenis kelamin. Informan utama dalam penelitian ini berumur 12-14 tahun, kadar Hb yang normal untuk kelompok umur tersebut adalah 12 gr/dl. Sehingga, bila kadar Hb dibawah 12 gr/dl, maka informan tersebut menderita anemia.

Klasifikasi anemia, yaitu normal atau tidak anemia jika kadar Hb 12-14 gr/dl, anemia ringan jika Hb 11 - 11,9 gr/dl, anemia sedang Hb 8 - 10,9 gr dl, anemia berat jika Hb 5 - 7,9 gr/dl, dan jika Hb < 5 gr/dl digolongkan anemia sangat berat (Astuti, 2022).

Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA N 6 Bogor tahun 2023

Dari hasil analisis uji *chi square*, di dapatkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 bogor . Hal ini sejalan dengan penelitian (Muhayati & Ratnawati, 2019) bahwa berdasarkan hasil analisa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p\text{-value } 0,0000 < 0,05$.

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap perubahan pola makan remaja ialah semakin banyaknya jenis makanan baru yang berada disekitarnya, hal tersebut mendorong mereka untuk mencoba makanan baru tersebut, mengingat masa remaja adalah masa yang paling mudah terpengaruh oleh perubahan-perubahan terutama dalam hal konsumsi makanan. Remaja cenderung memilih makanan yang instan yang bisa diperoleh dengan harga terjangkau namun kadar gizinya masih dipertanyakan (Fitria & Muwaidah, 2020).

Hal ini sesuai dengan teori Dodik Briawan, yang menyatakan faktor- faktor penyebab anemia antara lain remaja putri pada umumnya lebih sering mengkonsumsi makanan nabati yang mengandung sedikit kandungan zat besi. Setiap hari manusia kehilangan 0,6 mg zat besi terutama saat mengeluarkan

feses. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga kehilangan 1,3 mg zat besi setiap hari, oleh karena itu kebutuhan remaja putri akan zat besi lebih tinggi dibandingkan dengan pria (Cahya et al., 2021). Pola makan pada responden yang kurang baik akan menyebabkan terjadinya anemia karena konsumsi makanan yang tidak mengandung zat besi, dan pemilihan jenis makanan responden yang suka memilih-milih makanan yang disukai dan cepat saji. Hal ini sependapat dengan (Ikawati, 2018) bahwa remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang yang kedua kurang asupan zat gizi karena pola makan yang salah, pengaruh dari lingkungan pergaulan (ingin langsing). Kekurangan zat besi merupakan hal yang paling banyak dijumpai. Pertumbuhan yang cepat ditambah dengan gaya hidup dan pilihan makanan yang buruk bisa mengakibatkan remaja mengalami anemia akibat kekurangan zat besi, terutama pada remaja putri ketika ia sudah mengalami menstruasi. Salah satu penyebab dari anemia pada remaja adalah mengurangi porsi makan, bila hal ini berlanjut maka bisa menyebabkan menderita anorexia nervosa, bulimia, dan penyakit mental disorder lainnya.

Menurut penelitian (Tiaki, 2020) menunjukkan bahwa 37 responden (41,6%) memiliki pola makan teratur dan berstatus anemia, 52 responden (58,4%) tidak mengalami anemia. Remaja dengan pola makan tidak teratur yang mengalami anemia sebanyak 63 responden (63,6%) dan 36 responden (36,4 %) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji Continuity Correction diperoleh nilai $p = 0,004$ ($p\text{ value} < 0,005$ yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh (Zubir, 2018) bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja dengan hasil analisis Chi-Square $0,003 < 0,05$. Sebaiknya remaja melakukan sarapan pagi dengan makanan yang mengandung gizi lengkap terutama karbohidrat, lemak dan protein sepertiga porsi makan siang terdiri dari nasi dan lauk pauk atau roti dengan isi selai atau daging. Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang tidak baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat responden yang memiliki pola makan baik mengalami kejadian anemia diantaranya 15 responden (14 %).

Peneliti juga mendapatkan paling banyak responden berada pada kategori pola makan teratur sebanyak 89 responden (47,3%) sedangkan responden dengan pola makan tidak teratur, yaitu sebanyak 99 responden (52,7%). Pola makan merupakan cara seseorang dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu menyembuhkan penyakit dengan cara mengatur jumlah dan jenis makanan. Pola makan dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor agama, faktor lingkungan, faktor sosial budaya, dan faktor pendidikan. 13 Remaja putri sebagian besar memiliki pola makan yang tidak teratur karena remaja putri lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah dan kebiasaan jajan serta ngemil sehingga remaja sudah merasa kenyang sebelum makan (Basith et al., 2021).

Hasil studi menunjukkan bahwa remaja yang jarang sarapan pagi lebih banyak daripada remaja yang selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Sejalan dengan penelitian tentang hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri

di dapatkan hasil sebanyak 37 responden (52.9%) berkategori pola makan tidak teratur dan 33 responden (47.1%) pola makan teratur. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi (Maula, 2022).

Peneliti berasumsi anemia pada remaja disebabkan karena pola makan yang baik dan tidak baik, remaja sekarang lebih senang makan-makanan instan tanpa melihat kandungan gizi pada makanan tersebut sehingga kebutuhan nutrisi pada remaja tersebut tidak terpenuhi terutama kebutuhan akan zat besi yang berdampak terjadinya anemia pada murid SMAN 6 Bogor.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis uji *chi square*, di dapatkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 bogor

Saran

Peneliti mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai efektivitas hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 Bogor dengan menambah variabel lainnya, sosial budaya dan dapat dianalisis lebih lanjut ke multivariat.

DAFTAR PUSTAKA

- aisyah, S. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Trimester Iii Di Polindes Jabung. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 10.

- <https://doi.org/10.30736/midpro.v8i2.11>
- Amaliyah, N. (2017). *Penyehatan Makanan Dan Minuman-A*. Deepublish.
- Astuti, D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Undaan Lor Kabupaten Kudus. *University Research Colloquium*, 1(3), 123-131.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Cahya, W. E., Fitriani, A. L., Mandaty, F. A., & Rizqitha, R. (2021). Efektivitas Buah Kurma Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Karangawen Ii Kabupaten Demak. *Jurnal Surya Muda*, 3(2), 65-75. <https://doi.org/10.38102/jsm.v3i2.86>
- Fitria, & Muwaidah. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Infokes*, 10(2), 299-305. <https://jurnal.lkbis.ac.id/infokes/article/view/181>
- Ikawati, K. & R. (2018). Pengaruh Buah Bit Terhadap Indeks Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Journal Of Nursing And Public Health*, 6(2), 60-66. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/659>
- Liananiar, Harahap, F. S. D., & Liesmayani, E. E. (2020). Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i1.49>
- Majidah, A. (2019). Hubungan Antara Paritas Dan Umur Ibu Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kota Yogyakarta Tahun 2019. *Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*.
- Maula, K. S. (2022). Hubungan Faktor Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Remaja Di Puskesmas Saptosari Tahun 2014-2015. *Skripsi*, 1-45.
- Marchintia Riana, N. W. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Ttd Di Sman 1 Gianyar Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Jurusan Kebidanan 2018).
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563-570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Mulya, A., & Dwihestie, L. K. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Semester Iv Prodi Div Kebidanan Reguler Universitas 'Aisyiyah* <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/879>
- Nabila, I. (2020). Pengaruh Kehamilan Usia Remaja Terhadap Kejadian Anemia Dan Kek Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 554-559.
- Sadia, L. G. A. (2023). *Karakteristik Konsumsi Buah Sayur Dan*

Status Gizi Anak Balita Di Desa Tunjuk Tabanan (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2023).

- Sari, L. A., Nurmisih, N., & Sartika, D. (2020). Pengaruh Konsumsi Sf Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Yang Mendapat Suplementasi Tablet Sf Di Smp Negeri 19 Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 952-960.
- Satyagraha, K., Putera, K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Smp Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020. *Jurnal Homeostatis*, 3(2), 217-222.
- Simanjuntak, H. (2018). Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12.
- Tiaki, N. K. A. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Smk N 2 Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10. [Http://Digilib.Unisayogya.Ac.I d/2469/1/Naskah Publikasi Hatim.Pdf](http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/2469/1/Naskah_Publikasi_Hatim.Pdf)
- Zubir. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smk Kesehatan Assyifa School Banda Aceh. *Serambi Saintia*, 6(2), 12-17.